

# 面向岩手县居民的倡导 ～在家中的注意事项～

## 1 预防感染的基本对策

### ● 积极实行**勤洗手·勤消毒**

注意不要在洗手前碰触眼、口、鼻。

### ● 做好定时的**通风换气**

注意定时打开客厅等公用空间的窗户进行通风换气。

### ● 实行**咳嗽礼节**

咳嗽时注意使用手肘捂住嘴，避免与手接触。



## 2 日常生活中的注意事项

### ● 坚持**每天早晨测量体温、健康自查**

### ● 家中如有**老年人和患病人员**，请**严格做好身体健康管理**

### ● 用餐时**避免共用餐盘，实行分餐**

### ● 一人或少人数错峰外出购物

### ● 请避开拥挤的时段，错峰使用公共交通工具



## 出现发热等身体不适的症状时

请致电24小时对应的归国人员·接触者咨询中心或医疗机构咨询。

### ● 归国人员·接触者咨询中心（全天24小时（含周末周日·节假日））



019-651-3175 (FAX: 019-626-0837)